



Jarní čas s sebou přináší barvy, začíná kvést zlatý déšť a pomalu vše zelená. Čerstvý jarní vánek má svěží vůni a sluneční paprsky v nás navozují novou etapu, chuť inovovat, zdobit. Na jaře máme chuť rovněž zpestřovat jídelníček. Snažíme se zařazovat čerstvé, svěží a lehké ingredience. Toužíme o očistění nejenom našich domovů, ale i našeho těla.

**A tak jako jsou barevné Velikonoce může být barevný i náš stůl. Velkým pomocníkem, který je nejenom zdravý, ale i chutný a dodá nám vítanou energii je beze sporu špenát.**

**Proto Mlékárna Valašské Meziříčí připravila jeden recept se smetanovým špenátem a druhý typický velikonoční v podobě Velikonočního beránka.**

*„Špenát se smetanou jsme pro Vás připravili především pro jeho úžasné účinky. Pochází z Persie a ve střední Evropě se prokazatelně pěstuje od 12. až 13. století. Špenát je právem považovaný za superpotravinu a to především díky vysokému obsahu vitamínů, minerálních látek, stopových prvků a různých antioxidantů. Významný je i podíl kyseliny listové, která je nezbytná pro růst, dělení buněk a také biotinu, takzvaný vitamin krásy pro hezkou pleť, vlasy, nehty,“ říká Zuzana Pavelková, marketingová manažerka Mlékáren Valašské Meziříčí. „Velikonoční beránek zase potěší naše chuťové pohárky, provoní byt, a navíc dodá tu správnou energii,“ dodává Zuzana Pavelková.*

**Špenát s kysanou smetanou z Valašska**

Snadné / 45 minut / pro 2 osoby

**Ingredience:**

400 g mraženého špenátu  
200 g Kysaná smetana z Valašska  
80 g sýru Niva  
1 cibule  
3 stroužky česneku  
1 l studeného vývaru  
Olej  
1 vejce  
1 lžička mletého nebo drceného kmínu  
mletý pepř, sůl

**Postup:**

Na rozehřátém oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibulku, zasypeme moukou, prosmažíme a zalijeme připraveným vývarem. Ochutíme prolisovaným česnekem, kmínem, pepřem a přivedeme k varu. Vaříme 20 minut. Poté přidáme mražený nebo čerstvý špenát a povaříme. Přidáme nahrubo nastrouhaný sýr, promícháme, odstavíme a vmícháme vajíčko. Na závěr zjemníme Kysanou smetanu z Mlékárny Valašské Meziříčí a dochutíme. Podáváme s volským okem, hovězím masem, nivou nebo i samostatně.



### **Velikonoční beránek**

Snadné / 90 minut

#### **Ingredience:**

3 vejce  
150 g cukr moučka  
550 g Valašské Kyšky  
3 dl oleje  
600 g polohrubé mouky  
1 prášek do pečiva  
2 lžičce citronové šťávy  
kůra z jednoho bio citronu

### Příprava:

Žloutky vyšleháme spolu s cukrem do světlé pěny. Poté přidáme olej, kyšku, šťávu a kůru z citronu a prosátou mouku s kypřícím práškem. Vše zamícháme dohromady. Ve vedlejší míse si vyšleháme bílky do tuhého sněhu a poté opatrně zašleháme do těsta. Formu vymažeme a vysypeme moukou. Dáme do předehřáté trouby na 170 stupňů a pečeme zhruba 60 minut.

